Heroïne. De meest gestelde vragen

de druglijn

V.U.: Frieda Matthys, Vereniging voor Alcohol- en andere Drugproblemen vzw,
VAD, Vanderlindenstraat 15, 1030 Brussel - december 2010 - D/2010/6030/30 – concept Today
De DrugLijn is een initiatief van VAD – VAD wordt gefinancierd door de Vlaamse overheid.
De DrugLijn financieel steunen kan op rekeningnummer 433-1078042-09.
Vanaf € 40 ontvang je een fiscaal attest.
concept Today - druk www.epo.be - afbeeldingen www.shutterstock.com

VAD

Heroïne staat erom bekend erg gevaarlijk en verslavend te zijn. In vergelijking met alcohol en andere illegale drugs komt heroïnegebruik gelukkig weinig voor. Het is dus meer omwille van de risico's dan omwille van de omvang van het gebruik dat het zo'n bekende en beruchte drug is. Maar wat is heroïne precies? En wat doet het? Wat zijn de gevaren en wat betekent het om heroïneverslaafd te zijn? Deze folder beantwoordt een aantal veel gestelde vragen.

Wat is het?

Heroïne wordt, net als morfine, gemaakt uit opium. Opium is op zijn beurt het gedroogde sap uit de zaadbol van de papaverplant (papaver somniferum). Zuivere heroïne is een wit poeder. De heroïne die gedeald wordt, is echter zodanig versneden dat het een beige tot geelbruine kleur heeft. Vandaar dat het door gebruikers soms ook 'bruine' wordt genoemd. Heroïne wordt door gebruikers meestal in kleine hoeveelheden gekocht, bijvoorbeeld per gram of zelfs kwart gram. Het grove poeder zit dan verpakt in kleine plastic 'bolletjes'.

Wat doet het?

Heroïne is sterk verdovend, zowel lichamelijk als geestelijk. Na het inspuiten of inhaleren volgt snel een 'flash' - een hevig gevoel van genot - die enkele seconden aanhoudt. Na die korte 'flash' volgt een roes die een viertal uur kan duren. De gebruiker is versuft en in zichzelf gekeerd, onverschillig, passief en stil. Heroïne vervlakt zowel positieve als negatieve gevoelens. De pupillen vernauwen en de hartslag en ademhaling vertragen. De lichaamstemperatuur daalt en de gebruiker kan misselijk worden, al dan niet met braken.

Hoe wordt het gebruikt?

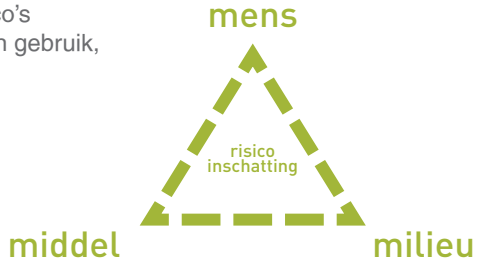
Bij heroïne denken mensen vaak aan een drug die wordt ingespoten. Nochtans kan het ook worden geïnhaleerd ('gechineesd'), gesnoven en gerookt. Injecteren en chinezen komen het meest voor.

Om te injecteren, wordt de heroïne opgelost in een zuur (bijvoorbeeld citroensap) en vermengd met water. Dit mengsel wordt in een lepel onderaan verhit met een aansteker en vervolgens doorheen een watje opgetrokken in een spuit. De bedoeling is de onzuiverheden zoveel mogelijk uit het middel te halen.

Om heroïne te inhaleren ('chinezen') wordt het poeder op een zilverpapiertje gelegd en met een aansteker verhit. De vrijgekomen dampen worden meestal met een kokertje door de mond geïnhaleerd.

Wat kan er fout gaan bij heroïnegebruik?

Zoals bij elke drug verschillen de risico's naargelang de gebruiker, de wijze van gebruik, de hoeveelheid, de plaats en het moment van het gebruik. De drug (middel), de gebruiker (mens) en de omgeving (milieu) beïnvloeden elkaar en bepalen het risico.



mmm-model (Zinberg, 1984)

Heroïnegebruik brengt heel wat risico's met zich mee. Niet alleen op lange termijn, maar ook op het moment van het gebruik.

Overdosis

Een te hoge dosis kan iemand zodanig verdoven dat de ademhaling stilvalt, men in coma gaat en overlijdt. Er zijn verschillende redenen waarom heroïne moeilijk te doseren is:

- De zuiverheid van de heroïne kan van dosis tot dosis verschillen. Ze schommelt meestal tussen 15 en 30%.
- Zelfs een kleine dosis kan fataal zijn als het gaat om heroïne die versneden is met andere sterk verdovende stoffen.
- Een overdosis doet zich vooral voor bij injecteren. Wie te veel in zijn aders spuit, kan die dosis immers niet meer verminderen.
- Wie overstapt van inhaleren ('chinezen') naar injecteren en wie alleen is bij het gebruiken, loopt meer risico op een overdosis.
- Wie na een periode van stoppen, opnieuw zijn gebruikelijke dosis neemt, loopt erg veel kans op een overdosis. Dat komt omdat het lichaam in een periode van gebruik snel aan heroïne went en een steeds hogere dosis nodig heeft voor eenzelfde effect. Na het stoppen verdwijnt die gewenning.

Spuiten en gebruiksmateriaal delen

Drugs inspuiten kan foutgaan. De gebruiker kan zich bijvoorbeeld verwonden door een verkeerde manier van spuiten. Naast zulke 'spuitongevallen' kunnen ook abcessen en ontstekingen ontstaan, zeker wanneer met gebruikte spuiten geïnjecteerd wordt. Het delen van spuiten en materiaal om te spuiten kan zorgen voor een besmetting met hiv of hepatitis.

Waarom is heroïne zo verslavend?

Afhankelijk zijn betekent dat de drug de controle overneemt en men eigenlijk niet meer de baas is over zichzelf. Zonder de drug functioneren, lukt niet meer. Bij heroïne kan zowel een lichamelijke als geestelijke afhankelijkheid ontstaan.

In tegenstelling tot wat vaak wordt gedacht, is iemand die één keer heroïne gebruikt gelukkig niet onmiddellijk verslaafd. Toch leidt heroïne zeer snel tot afhankelijkheid en verslaving.

Geestelijk

Geestelijke afhankelijkheid kan zeer snel ontstaan omdat de ervaring van een heroïneroes erg overweldigend is. Bovendien verdooft heroïne negatieve gevoelens, zodat een confrontatie met de realiteit uitblijft. De drang om opnieuw te gebruiken wordt groter en groter. Op den duur gaat de heroïne alles bepalen. De hele dag draait rond het op zoek gaan naar geld, het kopen van drugs en het gebruik. Al het overige wordt bijzaak.

Gewenning

Heroïne staat ervoor bekend dat het lichaam snel went aan het effect: het lichaam bouwt 'tolerantie' op. Door die gewenning is telkens meer heroïne nodig om nog een effect te voelen. Zo ontstaat snel lichamelijke afhankelijkheid.

Lichamelijk

Als het lichaam gewend is aan een regelmatige dosis, veroorzaakt het plots stoppen en/of sterk verminderen met heroïne voor hevige ontwenningsverschijnselen; de zogenaamde 'cold turkey'. Dit is te vergelijken met het doormaken van een zware griep: zweten en koude rillingen, kippenvel, braakneigingen, buikkrampen, diarree, tranende ogen, lopende neus, pijn in armen en benen, maar ook irritatie en angstgevoelens. Door opnieuw heroïne te gebruiken, verdwijnen de klachten. De gebruiker raakt dus makkelijker in een cirkel van steeds vaker gebruiken. Na verloop van tijd wordt het doel van gebruik het vermijden van die ziekteverschijnselen eerder dan de roes op zich.

Verdoving

Heroïne versuft, maakt minder alert en trager van reactie. Daardoor neemt de kans op ongevallen toe.

Heroïne verdooft alle gevoelens, ook pijn. Hierdoor bestaat het risico zich bijvoorbeeld te verwonden, een infectie te krijgen of ziek te worden zonder er erg in te hebben.

Combinaties

Heroïne wordt wel vaker gecombineerd met alcohol, andere illegale drugs of medicijnen zoals zware pijnstillers. Zo'n combinaties zijn steeds riskant omdat het effect onvoorspelbaar is. De ene drug kan de andere onverwacht afzwakken of versterken. Zo wordt het risico op een overdosis bijvoorbeeld groter.

En bij regelmatig gebruik?

Gezondheid, sociale en financiële problemen

Heroïne kan snel iemands hele leven gaan beheersen en tot sociaal isolement leiden. Wie het elke dag gebruikt, heeft veel geld nodig. Maar weinig gebruikers hebben vast werk, zodat ze in geldnood kunnen raken. Om toch heroïne te kunnen kopen, zal de gebruiker aan geld proberen te geraken, bijvoorbeeld door bezittingen te verkopen, geld te lenen, te stelen, te dealen of zich te prostitueren.
Wanneer gebruikers in contact komen met politie en gerecht nemen de problemen op andere vlakken (thuis, op het werk, op school) meestal nog toe.

Als heroïnegebruik overheerst, verwaarlozen gebruikers makkelijk hun voeding en leven ze vaak heel onregelmatig. Wie sterk vermagert, heeft minder weerstand tegen ziektes en infecties. Regelmatig gebruik veroorzaakt ook verstopping en darmproblemen.

Heroïne zorgt op termijn voor een onregelmatige menstruatie. Ze kan zelfs volledig stoppen. Toch kan iemand die niet of onregelmatig menstrueert wel zwanger worden.

Heroïnegebruik is tijdens zwangerschap en borstvoeding absoluut af te raden, maar plots stoppen kan ook gevaarlijk zijn voor moeder en baby. Doktersadvies is zeker aan te raden.

Kan men stoppen met heroïne en hoe?

Om de ontwenningsverschijnselen bij het stoppen of verminderen met heroïne op te vangen, worden vaak methadon en buprenorfine voorgeschreven. Deze medicijnen zorgen niet zozeer voor ontwenning, maar nemen de plaats van de drug in. Mits een juiste dosering krijgt men er geen roes van en wordt de gebruiker niet ziek van de heroïneontwenning. Zo wordt het gemakkelijker om de dosis geleidelijk aan af te bouwen en te stoppen zonder onthoudingsverschijnselen. Soms krijgt de gebruiker jarenlang methadon voorgeschreven.

Methadon en buprenorfine hebben het meest succes in een globale behandeling. Want naast lichamelijke ontwenning is vooral de geestelijke ontwenning zeer zwaar. Daarom is het geen overbodige luxe om naast de medische begeleiding regelmatig bij een vaste begeleider langs te gaan. Dit kan in gespecialiseerde, zogenaamde ambulante diensten.
Bepaalde centra bieden ook dagprogramma's aan. De meest ingrijpende behandeling is een langdurige opname in een gespecialiseerd centrum. De gebruiker werkt dan gedurende enkele weken tot vele maanden aan zijn probleem, zowel individueel als in groep. Na de opname kan de gebruiker nog een tijdlang nazorg krijgen.

Waar kun je hulp en informatie vinden?

Dringende medische hulp vind je bij de huisarts of spoeddienst. Zit je met vragen over jouw heroïnegebruik of dat van iemand uit je omgeving? Wil je een eerste advies of gesprek, dan zijn er tal van centra waar je vrijblijvend terechtkunt. Gebruikers kunnen naar centra gaan waar ze gebruikte spuiten kunnen omruilen of een methadonbehandeling krijgen.

Ook als ouder, partner of vriend van iemand die heroïne gebruikt, kun je voor advies en ondersteuning terecht in een aantal centra.

Weet dat je steeds kunt rekenen op discretie: voor al deze instanties geldt het beroepsgeheim.

Informatie over al deze centra kun je vinden bij De DrugLijn.

Contacteer De DrugLijn

Voor alle vragen over drank, drugs, pillen en gokken.

Je kunt bij ons terecht voor concrete informatie, een eerste advies en/of adressen voor hulp en preventie. We staan open voor je verhaal, zonder te oordelen of te veroordelen. Anonimiteit, objectiviteit en vertrouwen staan voor ons centraal.

Bel via 078 15 10 20
- ma-vr: 10-20 u. (niet op feestdagen)
- vanaf een vast toestel bel je aan voordeeltarief

Een gesprek via Skype
- ma-vr: 10-20 u. (niet op feestdagen)
- gratis via www.druglijn.be

Mail via www.druglijn.be
- je ontvangt een antwoord op maat
- binnen de 5 werkdagen

de druglijn
078 15 10 20
www.druglijn.be